BỘ CÔNG THƯƠNG
TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP THỰC PHẨM TP. HCM

GIÁO TRÌNH:

KỸ NĂNG GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ & RA QUYẾT ĐỊNH

Tác giả:

1. TS. Nguyễn Hoàng Khắc Hiếu (Chủ biên)
2. ThS. Phạm Thái Sơn
3. ThS. Hoàng Thị Thoa

TP.HCM 6/2018. Lưu hành nội bộ

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU

Các bạn sinh viên thân mến!

Trong cuộc sống của mỗi con người chúng ta luôn có những thử thách xảy ra hàng ngày, hàng giờ, không tuân thủ theo bất kỳ quy tắc nào, nên dù bạn có kiến thức rộng, bạn vẫn có thể lúng túng trước những điều bất ngờ đó nếu bạn không rèn luyện kĩ năng. Người thành công chính là người có năng lực hóa giải chúng.

Cuốn tài liệu "KỸ NĂNG GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ VÀ RA QUYẾT ĐỊNH" được biên soạn nhằm giúp các bạn sinh viên trong cách tư duy và phản xạ trước những vấn đề phát sinh trong cuộc sống lẫn công việc để gặt hái thành công trong mọi hoàn cảnh.

Chúc các bạn thành công!

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 08 tháng 06 năm 2018

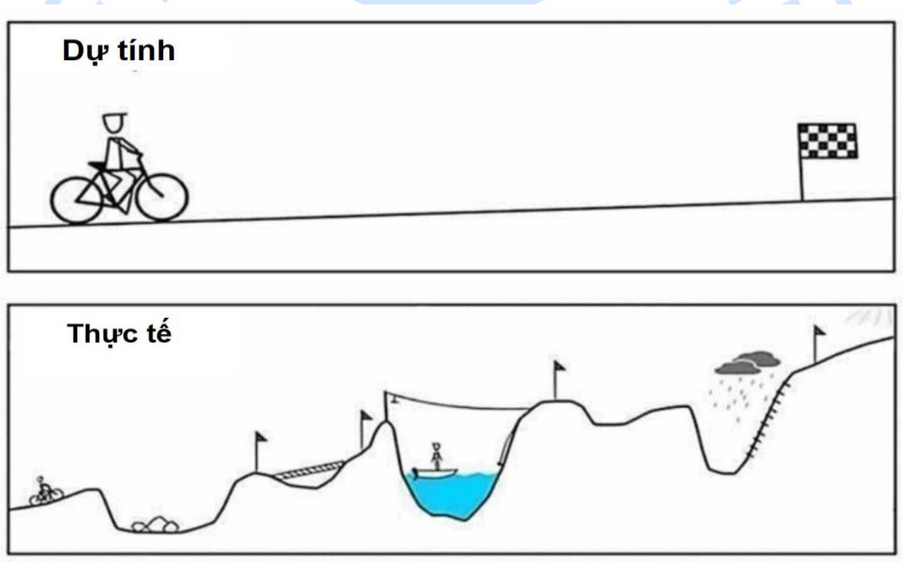
KỸ NĂNG GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ & RA QUYẾT ĐỊNH



Thực tế luôn luôn khó khăn hơn nhiều so với ta dự tính.

Vì "đời không như ta hình dung" nên ta sẽ liên tục gặp các "vấn đề" trước khi đạt đến mục tiêu.

"Vấn đề" là bài tập mà ta thường xuyên phải giải!



Hình: Minh họa thực tế thường luôn nhiều khó khăn hơn là những gì ta dự tính

PHẦN 1. PHÂN LOẠI VẤN ĐỀ

Có 3 loại vấn đề chính mà ta hay gặp phải. Mỗi loại sẽ có kỹ thuật giải quyết riêng.



Hình: Minh họa 3 loại vấn đề

1. Thực tế xảy ra không như mong muốn
2. Có việc cần làm nhưng không biết cách làm
3. Xảy ra mâu thuẫn (giữa hai việc hoặc hai người trở lên)

BÀI TẬP 1

Hãy liệt kê ra ít nhất 6 vấn đề mà bạn đang gặp phải, phân chúng thành các loại khác nhau.

BÀI TẬP 2

Hãy liệt kê ra ít nhất 3 vấn đề mà bạn có thể sẽ gặp phải trong dự định sắp tới

PHẦN 2. CÁC BƯỚC GIẢI QUYẾT MỘT VẤN ĐỀ

1. Loại vấn đề 1: Thực tế ≠ Mong muốn



Hình: 4 bước giải quyết loại vấn đề "Thực tế không như mong muốn"

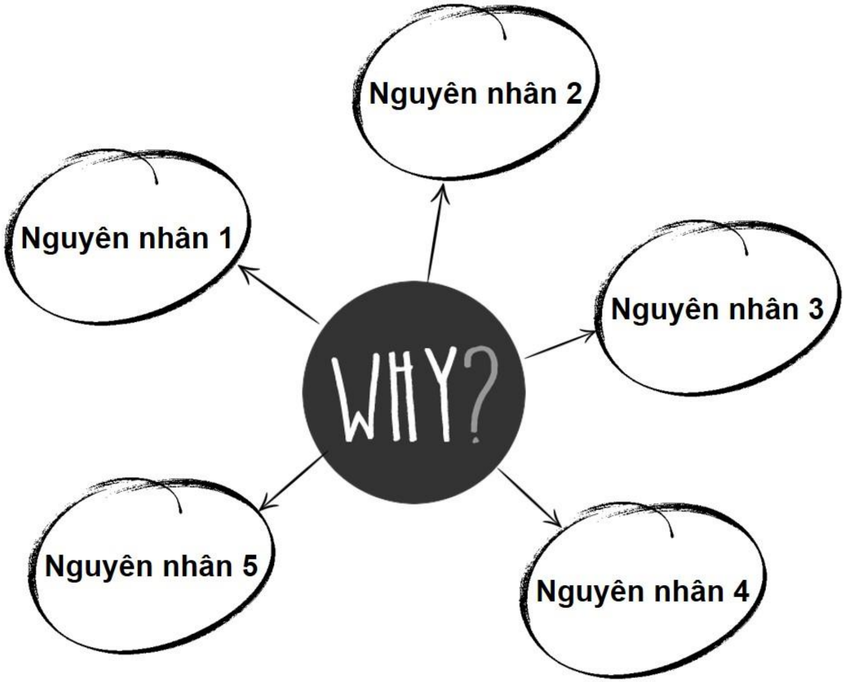
BƯỚC 1: TÌM RA NGUYÊN NHÂN

+ Mong muốn là điểm đến, thực tế như một con đường. Vấn đề là một rào cản/ ổ gà/ hố sâu nào đó, khiến cho con đường không thể bằng phẳng và làm ta lạc tay lái. Do đó, phải tìm ra các "ổ gà" này để san phẳng nó đi, con đường sẽ tiếp tục như mình mong muốn.

+ Đây là khâu quan trọng nhất trong 4 khâu, vì nếu xác định sai nguyên nhân, mọi nỗ lực giải quyết đều "đổ sông đổ biển", kết quả không cải thiện, ta còn bị tốn thời gian – tốn công sức – tốn tiền bạc & tốn cả cơ hội.

+ Để xác định nguyên nhân, bạn có thể sử dụng kỹ thuật 5 WHY, tức hỏi "Tại sao?" ít nhất 5 lần liên tiếp để truy ra nguồn cội của vấn đề. Có hai cách đặt câu hỏi WHY:

* WHY theo chiều rộng: mỗi câu hỏi sẽ tìm ra một nguyên nhân khác nhau



Hình: Cách đặt 5 WHY theo chiều ngang

Ví dụ:

Vấn đề: Kết quả học tập môn X của tôi không như mong muốn.

Tại sao? => Do tôi online facebook và xem phim quá nhiều, dẫn đến lười làm bài tập, lười coi bài cũ, lười đọc sách

Tại sao? => Xem các bạn khác có hiểu bài không, nếu có, là do bản thân mình mất căn bản, vì mất căn bản nên dẫn đến khó hiểu kiến thức mới. Nếu các bạn khác cũng khó hiểu như mình, thì có thể do thầy cô giảng khó hiểu.

Tại sao? => Do tôi mất hứng thú vì không biết học những kiến thức đó để làm gì! Có bao giờ áp dụng vào cuộc sống đâu!

Tại sao? => Do tôi hay buồn ngủ (có thể vì thiếu vận động, hoặc thức quá khuya, hoặc ăn đồ ngọt quá nhiều, hoặc suy dinh dưỡng)

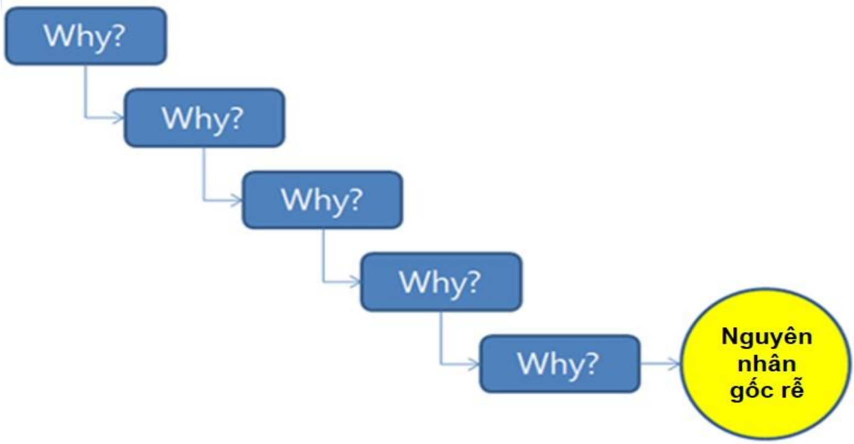
Tại sao? => Do ý chí kém

Tại sao? => Do góc học tập ở nhà quá ồn ào, người nhà hay coi tivi, mở nhạc… không tập trung học được

Tại sao? => Đã rất chăm chỉ mà kết quả vẫn kém, có lẽ do cách học sai

Sau đó, xác định đâu là nguyên nhân thật sự. Khi đã tìm ra được đúng nguyên nhân, thì giải pháp cũng tự nhiên dần hé lộ.

* WHY theo chiều sâu: mỗi câu hỏi sẽ tìm ra một nguyên nhân ẩn đằng sau nguyên nhân trước, cho đến khi tìm ra nguyên nhân gốc rễ.



Hình: Cách đặt 5 WHY theo chiều sâu

Ví dụ:

Vấn đề: Lần đầu tiên tôi tập thử bán quần áo online, đã đăng trên facebook – zalo, thậm chí có chạy quảng cáo facebook nhưng doanh thu vẫn quá thấp.

Tại sao doanh thu quá thấp? => Khách hàng xem nhiều nhưng lại không mua.

Tại sao khách không mua? (đi phỏng vấn khách hàng) => Do hàng hoá không có gì đặc sắc.

Tại sao hàng hoá không đặc sắc? => Do nguồn hàng hiện tại ít đồ đẹp + không biết nhiều nguồn hàng để tuyển chọn về + bản thân óc mắt thẩm mỹ cũng không cao nên lựa đồ chưa đẹp

Tại sao không biết nhiều nguồn hàng => Do quá ít mối quan hệ quen biết trong lĩnh vực kinh doanh quần áo

Tại sao quá ít mối quan hệ quen biết trong lĩnh vực này? => Do ít giao tiếp trong lĩnh vực này, chưa chịu khó đi hỏi, có hỏi vài người nhưng người ta không chịu tiết lộ

Khi đã tìm ra được nguyên nhân, thì giải pháp cũng tự nhiên dần hé lộ.

BÀI TẬP 3

Trong 6 vấn đề mà bạn đang gặp phải, hãy chọn 2 vấn đề và tìm ra nguyên nhân của chúng.

BƯỚC 2: LIỆT KÊ TẤT CẢ CÁC GIẢI PHÁP CÓ THỂ

+ Đừng bao giờ dừng lại ở 1 giải pháp duy nhất. Số lượng giải pháp càng nhiều, ta càng có cơ hội tìm ra giải pháp tối ưu nhất.

+ Đôi khi hãy cho phép những giải pháp điên rồ, nhưng sau khi "chuốt" lại, đó có thể là những giải pháp sáng tạo.

+ Nếu ta có những người quen có kinh nghiệm xử lý những vấn đề thế này, đừng bỏ phí cơ hội khai thác kinh nghiệm của họ.

+ Nếu nguyên nhân có liên quan đến người khác (khách hàng, bố mẹ, bạn bè, thầy cô...), hãy tham khảo ý kiến của họ.

Ví dụ: Lần đầu tiên tôi tập thử bán quần áo online nhưng doanh thu vẫn quá thấp. Nguyên nhân là do không có nguồn hàng đẹp vì ít giao tiếp trong lĩnh

vực thời trang, chưa chịu khó đi hỏi, có hỏi vài người nhưng người ta không chịu tiết lộ nguồn hàng.

Giải pháp:

1. Tìm đến các shop online khác, tải ảnh sản phẩm của họ về và search trên Google để tìm ra nơi đăng ảnh gốc.

2. Thử mua 1 sản phẩm (áo chẳng hạn), tìm nhãn mác/ mã vạch trên sản phẩm, từ đó truy ra nguồn hàng.

3. Làm quen với nhiều chủ shop online có đồ đẹp, kết bạn, hẹn đi ăn rồi tìm hiểu nguồn hàng.

4. Cộng tác làm đại lý cho các shop khác có đồ đẹp (đối thủ) cho nhanh, chấp nhận chia hoa hồng trung gian cho họ.

5. Tìm kiếm thêm các nguồn hàng trên facebook, zalo, internet.

6. Hỏi những bạn bè hay mặc quần áo đẹp, am hiểu thời trang... xem họ mua quần áo ở đâu, từ đó tìm ra nguồn hàng.

7. v.v...

BÀI TẬP 4

Trong 2 vấn đề mà bạn đã tìm ra nguyên nhân, hãy liệt kê tất cả các giải pháp có thể.

BƯỚC 3: ĐÁNH GIÁ ĐỂ CHỌN RA GIẢI PHÁP TỐT NHẤT

+ Hãy phân tích cái hay và cái dở của từng giải pháp. So sánh chúng với nhau, từ đó chọn ra giải pháp tối ưu nhất.

+ Bí quyết: Nếu phân vân giữa nhiều giải pháp có vẻ tương đương, bạn có thể lập bảng cho điểm từng giải pháp một. Mỗi cái hay sẽ là 1 hoặc vài điểm cộng, mỗi cái dở sẽ là 1 hoặc vài điểm trừ. Sau đó cộng lại điểm của từng giải pháp.

+ Lưu ý: Một vấn đề có thể áp dụng cùng lúc nhiều giải pháp, không nhất thiết chỉ áp dụng 1 giải pháp duy nhất.

Ví dụ:

Vấn đề: Kết quả học tập môn Toán cao cấp của tôi không như mong muốn.

Nguyên nhân chính: Do mất căn bản, quên kiến thức cũ nên khó tiếp thu kiến thức mới, kỹ năng giải toán đơn giản không có nên kỹ năng giải toán phức tạp gặp khó khăn.

Giải pháp:

GIẢI PHÁP	ƯU	KHUYẾT	TỔNG ĐIỂM
1. Nhờ thầy cô bộ môn tư vấn cách kiểm tra để xem mình bị mất căn bản phần nào để về tự ôn lại	+ 1: Thầy cô là người hiểu nội dung môn học nhất	-3: Thầy cô không có thời gian, hơi khó nhờ	-2
2. Tìm gia sư học thêm tại nhà để kiểm tra lại xem mình bị mất căn phản phần nào, từ đó nhờ gia sư giảng lại thật kỹ và làm bài tập thật thuần thục	+ 2: Thời gian thoải mái, gia sư có điều kiện dạy kỹ + 1: Có thể tìm sinh viên giỏi, anh chị giỏi năm trên hoặc giảng viên trẻ	- 2: Tốn tiền - 1: Khó kiếm gia sư giỏi	0
3. Tìm đến các trung tâm bồi dưỡng, luyện thi để kiểm tra trình độ và học lại phần đã		- 5: Các trung tâm không có dạy môn này	- 5

khuyết			
4. Tự học: Tìm đến các giáo trình của môn kế trước, tìm các tài liệu online, tìm các bài tự kiểm tra để tự phát hiện lỗ hổng kiến thức của bản thân, sau đó tự học từ giáo trình, tài liệu để bù khuyết.	+ 1: Thời gian thuận tiện, học bất cứ khi nào mình rảnh + 1: Chi phí khá rẻ	- 2: Khó tìm tài liệu & bài kiểm tra phù hợp - 1: Đôi khi thắc mắc không biết phải hỏi ai	- 1
5. Khi học trên lớp, có thắc mắc gì là giơ tay hỏi ngay, không nên sợ quê rồi im lặng, dẫn đến không hiểu bài.	+ 1: Được giải đáp ngay	- 1: Mất thời gian của lớp - 0: Nhiều khi "hỏi ngu" sợ bị quê, nhưng không hỏi là "ngu" cả đời nên không cộng cũng không trừ - 3: Vẫn không tìm ra lỗ khổng kiến thức của mình chỗ nào	- 3
6. Thôi kệ, tìm cách đủ điểm đậu là được, ví dụ như tìm cách "mua điểm" hoặc mua chuộc để copy bài đứa	+ 1: Khoẻ trước mắt	- 2: Mất cơ hội phát triển trí tuệ với môn Toán - 2: Tạo thói quen bỏ cuộc, mặc kệ - 5: Có thể sau này chuyên ngành sẽ cần kỹ năng môn Toán cao cấp, nếu thiếu kỹ năng này sẽ gây trượt dài cho	- 18

ngồi gần.		tất cả các môn liên quan - 10: Vi phạm quy chế, vi phạm đạo đức	
7. v.v...			

=> Kết luận:

Phương án tối ưu nhất là "Phương án 2: Thuê gia sư" & Phương án bổ trợ là "Phương án 4: Tự học"

BÀI TẬP 5:

Trong 2 vấn đề mà bạn đã liệt kê tất cả các giải pháp có thể, hãy đánh giá các giải pháp đó để tìm ra giải pháp tối ưu nhất.

- BƯỚC 4: THỰC HIỆN

Khi thực hiện bất cứ công việc nào, bạn có thể sử dụng công thức 5W 2H:

+ Why: Mục tiêu cần đạt.

+ What: Cái cần làm.

+ Where: Làm ở đâu.

+ When: Làm khi nào.

+ Who: Ai làm – làm với ai.

+ How: Cách làm.

+ How much: Cần bao nhiêu chi phí.

<u>Ví dụ:</u>

+ Why: Lấy lại căn bản môn Toán cao cấp trong vòng 1 tháng.

+ What (Làm cái gì): Tìm gia sư.

+ Where (Làm ở đâu): Đến câu lạc bộ gia sư của trường nhờ tìm giúp – Đến các lớp của anh chị sinh viên năm trên nhờ giới thiệu – Tìm những bạn học giỏi trong lớp – Tiếp cận và nhờ thầy cô giảng viên trẻ ở văn phòng khoa - Đến các trung tâm gia sư bên ngoài — Tìm trên mạng – Đăng trên facebook

+ When (Làm khi nào): Tiến hành ngay và cần tìm ra trong tuần này.

+ Who (Ai làm – làm với ai): Tự tìm, nhờ thêm anh chị năm trên - bạn bè – thầy cô bộ môn giới thiệu.

+ How (Cách làm): Nhờ gia sư cho làm nhiều bài kiểm tra ứng với từng dạng Toán. Bài nào không làm được nghĩa là đã mất căn bản ở dạng Toán đó. Sau đó nhờ gia sư dạy lại phần đã mất căn bản (kết hợp với tự học). Nếu học thử gia sư này thấy không hợp, có thể thử gia sư khác.

+ How much: 1.250.000đ/ 5 buổi. Nhờ ba mẹ tài trợ học phí + tự tiết kiệm chi tiêu.

BÀI TẬP 6

Trong 2 vấn đề mà bạn đã tìm ra giải pháp tối ưu, hãy lên kế hoạch thực hiện giải pháp đã chọn.

2. Loại vấn đề 2: Việc cần làm >< Không biết cách làm



Hình: 4 bước giải quyết loại vấn đề "Việc cần làm >< Không biết cách làm"

Ví dụ: Bạn có một ý tưởng khởi nghiệp, nhưng hoang mang không biết bắt đầu từ đâu.

- BƯỚC 1: LIỆT KÊ NHỮNG PHẦN BẠN BIẾT LÀM

Ví dụ:

+ Muốn khởi nghiệp, cần xây dựng một công ty.

+ Muốn xây dựng công ty, cần đánh giá các nguồn lực mà bản thân đang có để "liệu cơm gắp mắm".

+ Cần lập một bản kế hoạch kinh doanh.

+ Cần có kỹ năng huy động vốn.

*=> Tất nhiên, những hiểu biết này là hoàn toàn chưa đủ. Vì vậy, chỗ nào mình KHÔNG BIẾT, thì cách duy nhất là phải **HỌC**.*

Có ba nguồn để học: học từ NGƯỜI KHÁC – học từ TÀI LIỆU – học từ THỰC TIỄN. Ba nguồn này cũng là ba nước kế tiếp trong quá trình giải quyết kiểu vấn đề này.

BƯỚC 2: LIỆT KÊ NHỮNG NGƯỜI CÓ THỂ HƯỚNG DẪN.

Ví dụ:

+ Dự các hội thảo về khởi nghiệp, làm quen những **người đang khởi nghiệp** tại đó để học hỏi từ họ. Họ là người vừa đi trước, gặp những vấp váp sai lầm nóng hổi, nên họ rất nhiều lửa để chia sẻ lại cho người mới bắt đầu.

+ Tìm đến những **doanh nhân** cởi mở, thích giúp đỡ cho những người mới bắt đầu khởi nghiệp mà mình có thể kết nối được để nhờ họ "coaching". Nếu được, có thể chia sẻ với họ cổ phần khi khởi nghiệp thành công.

+ Vào các **group online của giới kinh doanh** (group facebook, mạng xã hội LinkIn…) để làm quen, dùng kỹ năng giao tiếp để thiết lập mối quan hệ và khai thác kinh nghiệm từ họ, nhờ họ hướng dẫn. Ngoài ra, các câu hỏi của người mới trên group thường được cộng đồng trong group trả lời khá nhiệt tình.

+ Tham gia các lớp dạy về khởi nghiệp tại các trung tâm đào tạo doanh nhân, viện đào tạo kinh doanh… để học từ những **chuyên gia** lão luyện, những doanh nhân gạo cội nhiều kinh nghiệm.

BƯỚC 3: LIỆT KÊ CÁC NGUỒN CÓ THỂ TÌM HỌC CÁCH LÀM.

+ Tìm đọc **sách** hướng dẫn khởi nghiệp, "kinh thánh" về khởi nghiệp, "bách khoa toàn thư" về khởi nghiệp, sách hướng dẫn viết kế hoạch kinh doanh, sách hướng dẫn phân tích thị trường & chọn phân khúc thị trường, sách hướng dẫn huy động vốn, sách dạy cách quản lý điều hành doanh nghiệp...

+ Các **tài liệu**, bài viết, các video clip trên youtube hướng dẫn khởi nghiệp.

+ Các **nền tảng học trực tuyến** với các khoá học hướng dẫn khởi nghiệp (Ví dụ: edumall.vn, kyna.vn, hanhtrangsong.vn, unica.vn, brandsvietnam.com...). Các nền tảng học trực tuyến ngày nay gần như một quyển bách khoa toàn thư về các kỹ năng cần thiết trong kinh doanh nói riêng và các kỹ năng mềm nói chung.

BƯỚC 4: TIẾN HÀNH HỌC – THỬ – SAI

+ Việc học từ những người hướng dẫn, học từ sách & tài liệu có ưu điểm là nhanh chóng & cô đọng, giúp bạn tránh được sai lầm. Tuy nhiên, tất cả những điều đó chỉ là chiếc "đèn pin" rọi đường cho bạn đi. Việc học thực

chất nhất, sâu sắc nhất vẫn phải là học trong thực tế, đó chính là "**làm thử**" và học từ chính những thành công cũng như sai lầm của mình.

+ Mỗi lần làm đúng theo những gì đã học, bạn hoàn thành tốt, tạo ra kết quả, hãy dừng lại và ghi ra bài học rồi làm tiếp bước kế. Nếu sai, hãy rút kinh nghiệm và làm lại bằng một cách khác. (Tuy nhiên, đối với một số vấn đề, cần hạn chế việc sai; một số vấn đề tuyệt đối không nên sai rồi làm lại, chẳng hạn như "chọn nghề").

Ví dụ:

+ Làm thử một dự án kinh doanh với số vốn nhỏ. Nếu thành công thì mở rộng quy mô.

+ Nếu dự án đòi hỏi bạn phải đầu tư 100% ngay từ đầu, hãy làm cẩn thận, vừa làm vừa học. Rất nhiều người sẵn sàng phá sản ở lần khởi nghiệp đầu tiên, coi đó là học phí phải trả cho "trường đời" để được học những bài học về khởi nghiệp.

BÀI TẬP 7

Hãy ghi ra một kỹ năng chuyên môn mà rất có thể người quản lý sẽ giao cho bạn làm trong kỳ thực tập.

Nếu bạn không biết làm, bạn sẽ giải quyết thế nào?

BÀI TẬP 8

Giả sử, bạn được bầu vào Ban chấp hành công đoàn của cơ quan. Giám đốc yêu cầu công đoàn lên kế hoạch và tổ chức "Year-end party" cho toàn cơ quan và mời các đối tác tham dự.

Tuy nhiên, bạn chưa bao giờ tham gia và tổ chức một buổi tiệc như thế này. Bạn sẽ giải quyết thế nào?

BÀI TẬP 8

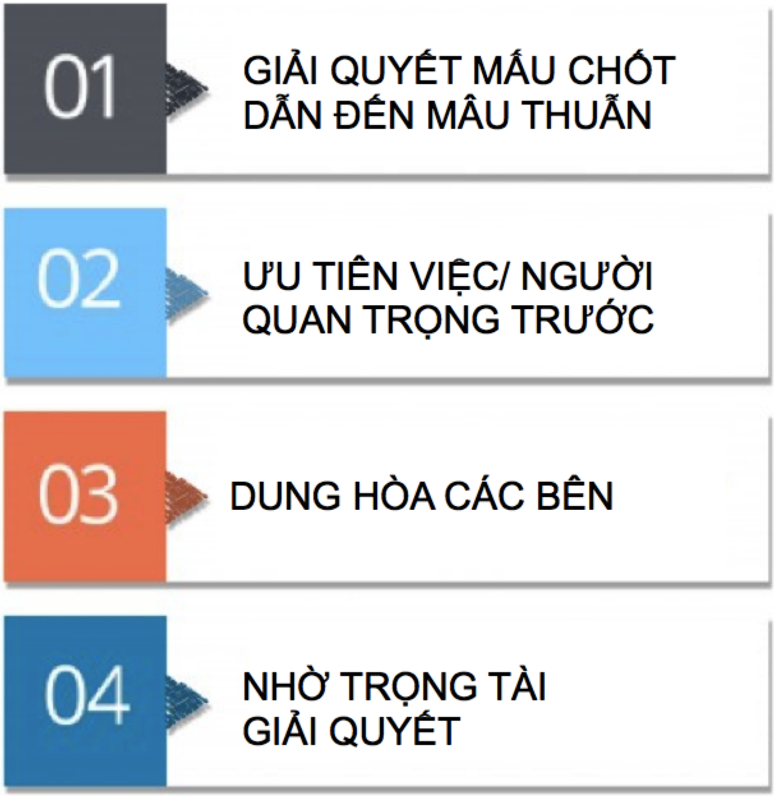
Hãy liệt kê ra ít nhất 3 việc bạn cần phải làm nhưng chưa biết rõ cách làm.

Sau đó, dùng 4 bước trên để tìm ra các hướng giải quyết.

3. Loại vấn đề 3: Xảy ra mâu thuẫn

(giữa hai việc/ giữa hai người)

Thường để giải quyết loại vấn đề này, chúng ta có thể sử dụng 1 trong 4 cách sau:



Hình: 4 cách giải quyết loại vấn đề "Xảy ra mâu thuẫn"

Ví dụ: Buổi tối, bạn hay học bài, nhưng bạn A cùng phòng hay mở laptop xem phim, bạn B thì chơi game inh ỏi, nhà kế bên mở karaoke khiến bạn không thể nào tập trung. Bạn lại hay mở điện thoại lên để online facebook nên bài vở cứ trì hoãn rồi cuối cùng cơn buồn ngủ ập đến, không còn thời gian để học bài làm bài.

VẤN ĐỀ	Cách 1: Giải quyết mấu chốt dẫn đến mâu thuẫn	Cách 2: Ưu tiên người quan trọng/ việc quan trọng trước	Cách 3: Dung hoà các bên	Cách 4: Nhờ trọng tài giải quyết
1. Bạn A hay mở laptop xem phim 2. Bạn B thì chơi game inh ỏi	Vào buổi họp phòng, bạn đề xuất tất cả thành viên (kể cả bạn) khi dùng máy tính/ máy game nên đeo tai nghe để tránh làm ồn không gian chung		Đàm phán với cả nhà: Mình sẽ lùi giờ học từ 19g sang 20g30, dành thời gian đó để sinh hoạt cá nhân. Sau 20g30, tất cả sẽ giữ yên lặng để dành cho việc học.	Nhờ trưởng phòng/ bạn khác giao tiếp tốt góp ý giúp
3. Nhà kế bên mở karaoke	- Đóng kín các cửa (nếu hiệu quả) - Góp ý khéo léo với nhà kế bên			- Nhờ chủ nhà trọ góp ý với hàng xóm - Nhờ tổ dân phố nhắc nhở - Báo công an khu vực (nếu gây ồn qua 22g)
4. Bạn hay mở điện thoại online facebook		- Làm xong hết bài mới mở điện thoại - Tắt máy - Không đăng bài mới để khỏi bị kích thích vào kiểm		

		tra like mới		

=> Vấn đề 1 & 2: Có 3 cách giải quyết

+ Phương án 1: Vào buổi họp phòng (hoặc tạo group facebook cả nhà để dành liên lạc khi cần), đề xuất nên đeo tai nghe khi dùng máy tính/ máy game.

+ Phương án 2: Nếu các bạn không đồng ý, thì đàm phán: Mình sẽ lùi giờ học từ 19g sang 20g30. Sau 20g30, tất cả nên giữ yên lặng để dành cho việc học.

+ Phương án 3: Nếu tình trạng vẫn còn tiếp diễn: Nhờ trưởng phòng/ bạn khác giao tiếp tốt góp ý hoặc phân xử.

=> Vấn đề 3: Có 5 cách giải quyết

+ Phương án 1: Đóng kín các cửa (nếu hiệu quả)

+ Phương án 2: Góp ý khéo léo với nhà kế bên

+ Phương án 3: Nhờ chủ nhà trọ góp ý với hàng xóm

+ Phương án 4: Nhờ tổ dân phố nhắc nhở

+ Phương án 5: Báo công an khu vực (nếu gây ồn qua 22g)

=> Vấn đề 4: Có 3 cách giải quyết

+ Phương án 1: Làm xong hết bài mới mở điện thoại

+ Phương án 2: Tắt máy

+ Phương án 3: Không đăng bài mới để khỏi bị kích thích vào kiểm tra like mới

BÀI TẬP 9

Hãy liệt kê ra ít nhất 2 vấn đề bạn đang gặp phải do nảy sinh mâu thuẫn (giữa các việc/ giữa hai người).

Sau đó, dùng 4 cách trên để tìm ra các phương án giải quyết.

GHI NHỚ

Cuộc sống này, khó khăn thường nhiều hơn thuận lợi.

+ Trong một cuộc thi: thi thuyết trình/ thi thời trang/ thi ý tưởng khởi nghiệp/ thi hát hay bất kỳ cuộc thi cạnh tranh nào khác, chỉ một vài người đạt giải, số lượng trượt nhiều hơn số người thắng gấp cả chục cả trăm lần.

+ Đi tìm việc, 10 người phỏng vấn mới đậu được 1 - 2 người. Kẻ lủi thủi xách hồ sơ về nhiều hơn kẻ ở lại vào nhận việc.

+ Ra tay khởi nghiệp, 10 công ty hết 9 công ty sẽ chết. Kẻ giàu có thì ít, kẻ phá sản thì nhiều.

Quy luật của cuộc sống này là vậy. Một chục thất bại mới gặp một thành công.

Do đó, bạn sẽ liên tục gặp các vấn đề trong cuộc sống. Mỗi khi như vậy, hãy bình tĩnh giải quyết, vì chúng sẽ giúp bạn ngày càng thông minh hơn.

Nếu gặp vấn đề quá lớn, hãy nhớ rằng: "Không có gì là bế tắc, chỉ là mình chưa tìm ra cách mà thôi".

Nếu gặp thất bại quá lớn, hãy nhớ rằng: "Đời còn dài, hãy giữ cái đầu lạnh mà bước tiếp". Bởi khi tất cả những thứ khác đã mất - thì tương lai vẫn còn.

Nhớ nhé!

Câu chuyện suy ngẫm 1:

Bài học từ câu chuyện bán giày ở Châu Phi

Chuyện kể rằng có hai hãng sản xuất giày nọ đang cạnh tranh quyết liệt với nhau, họ cử các nhân viên của mình đến Châu Phi để khảo sát thị trường và tìm kiếm cơ hội mở rộng kinh doanh của mình ở đây.

Nhân viên công ty thứ nhất sau khi xem xét kỹ tình hình, anh báo về công ty mình rằng: "Sếp ơi, người dân ở đây chỉ đi chân đất, chúng ta chẳng có cơ hội nào ở đây cả!". Sau đó, công ty triệu hồi người này về nước.

Trong khi đó, anh nhân viên công ty còn lại hớn hở báo tin về công ty của mình rằng: "Sếp ơi! Đến đây phát triển kinh doanh nhanh lên! Nơi này thật lý tưởng để kinh doanh giày bởi người dân ở đây chưa ai có giày dép để mang".

Câu chuyện suy ngẫm 2:

Bài học từ loài đại bàng

Trong số tất cả các loài vật, đại bàng có lẽ là loài để lại ấn tượng đặc biệt cho những ai biết được câu chuyện về chúng.

Không chỉ bởi thứ quyền lực toát ra từ chúng mà hầu hết bất kỳ loài động vật nào cũng phải e dè. Không chỉ bởi ánh mắt, đôi cánh rộng mạnh mẽ hay sự tự do tự tại của chúng. Mà bởi vì, trước khi trở thành một chú đại bàng to lớn dũng mãnh, chúng đã trải qua một quá trình sống và lột xác không mấy nhẹ nhàng mang tên: thay đổi hoặc là chết!

Mỏ và móng vuốt của đại bàng mọc liên tục giống như tóc và móng của người vậy, nên khi sống đến 40 tuổi, những móng vuốt dài và linh hoạt của đại bàng không còn đủ sức tóm giữ con mồi làm thức ăn nữa. Đôi cánh của

chúng cũng trở nên vô cùng nặng nề bởi bộ lông vũ vừa dài, vừa dày khiến chúng tốn rất nhiều sức lực mỗi khi cất cánh.

Lúc này đại bàng chỉ còn hai sự lựa chọn: hoặc ngồi chờ chết, hoặc là trải qua một quá trình đổi mới cực kỳ đau khổ kéo dài 150 NGÀY. Quá trình này đòi hỏi đại bàng bay lên đỉnh núi và ngồi trên tổ của mình. Đó là nơi không có một loài vật nào có thể đến được ngoại trừ đại bàng và thần chết, bởi trước mặt chúng là đại dương mênh mông, còn dưới chân thì là vách đá dựng đứng.

Tại đây đại bàng sẽ dùng mỏ của mình mổ vào đá cho đến khi chiếc mỏ rụng xuống, yên lặng chờ đợi cho mỏ mới mọc dài ra. Sau đó nó phải dùng chiếc mỏ mới dài ra đó nhổ đi từng cái móng vuốt của mình. Khi móng vuốt mới đủ chắc, nó lại phải tự nhổ sạch đi từng sợi lông cũ già cỗi. Và sau 5 tháng, đại bàng lại có thể tiếp tục những chuyến bay lượn tuyệt vời của sự hồi sinh và sống thêm 30 năm nữa. Đây quả là một quá trình lột xác đầy đau đớn mà chắc chắn, nếu không có một ý chí kiên cường sẽ không thể nào vượt qua…

Bạn có biết rằng một con đại bàng biết trước một cơn bão sắp đến từ rất lâu? Đại bàng không chạy trốn bão nhưng bạn có biết nó sẽ làm gì khi bão đến?

Nếu như tất cả mọi loài vật khác đều chạy trốn cơn bão, thì đại bàng sẽ bay lên đỉnh núi thật cao và đứng chờ cơn gió. Khi cơn bão đến, nó sẽ mở rộng đôi cánh để gió nâng nó lên cao hơn cơn bão. Đối với đại bàng, cơn bão không hề là một điềm dữ mà là một đòn bẩy, một cơ hội để nó có thể bay thật cao lên bầu trời và ngắm nhìn vạn vật dưới một góc độ khác với ngày thường.

QUAN TRỌNG NHẤT LÀ ĐẠI BÀNG CÓ THỂ CHIẾN ĐẤU MỌI THỨ MỘT MÌNH – VÌ KHI BẢN THÂN ĐÃ ĐỦ MẠNH MẼ, NÓ KHÔNG PHỤ THUỘC VÀO BẦY ĐÀN.